



واعطى الشنترى علبسية الحلوى ، و ۳ جنیهاتوبعد فليل ، اسرع تاجر السجاد الى تاجر الحلوى وقال له: ان الورقة مزيفة فأخذها منه الباتع واعطاه ورقسة صحيحة من فئة الخمسة جنيهات . فكسم خسر بالع الحلوى في هذه العملية . الصديق: كريم احمد عادل سليمان

٣٥ شارع الدقى \_ عمارة البنك الاهلى المصرى

Tadlal llamine . . حنبان الباني السلى المن علية المساوى ، ٣ ن لهين لهنه د ت لهين ه ilel:



دخل رجل دكسان باتع واراد ان یشتری علبسة حلوى ثمنهاجنيهان ، فأعطى صاحب الدكان ورقة نقدية من فئة ه جنيهات ، ولم يكن عند صاحب الدكان فكسة فدهب ليفك اله جنيهات من عند جاره تاجر السعجاد

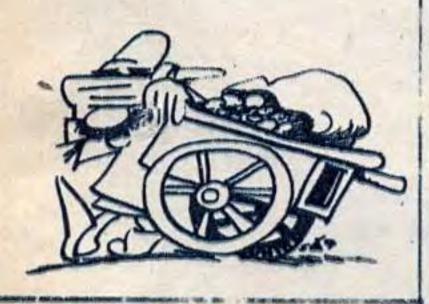
#### منعظات الصالحين

شكا رجل لاحسسد الصالحين ، بعده عن الله سبحانه وتعالى ، فوصف العبد المسالح للرجل هذا

- يا هـــدا . . عليك بعروق الاخلاص ، وورق العسر ، وعصب التواضع، ضع هذه الاشياء الشالاتة في أناء التقوى ، وصب عليه الخشية من الله ، واوقد تحته نار الحزن، ثم صفه بمصفاة الراقية ، وتناوله بكف الصيدق ، واشربه بكف الاستغفاد ءثم تمضمض بالوداعة وابعسد تفسك عن الحرص والطمع، تشفى من مرضك باذن الله محمد جميل عبد الجواد - شبرا الخيمة \_ طريق بیجام ۲۰ شارع الازهری مبروك يا محمد فــوزك بمجلد سمير ، ويصلك على - عنوانك

### مسكين

سقط قرش من تاجسس بصل بخيل فظل يبحث عنه حتى اغمى عليه فاسرع



### الشطرنج

من هو مخترع الشطرنج وفي اي البلاد تم اختراعه؟ على رجب على \_ الظاهر مخترع الشطرنج هسسو وزیر هندی اسمه « ایسن صعبة » وقسد اراد الملك آنداك مكافأة الوزير البادع فطلب الوزير طلبا بارعا هو أن توضع له حبة قمم في المربع الاول ثم تضاعف بهده الطريقة ١ - ٢ - ٤ ٨ - ١١ - ٢٢ - ١١- ٨ وقد استهان الملك بالطلب

اشرف حسني

### اضحك معنا

دخل دجسسل احسد المقاهى وسأل الجرسون : الرجل: مندك تهـوة باردة ا

الجرسون: لا ، فانتقل الى مقمى اخر وسأل ه

الرجل : عندك تهسوة باردة ا

الجرسون : نعم الرجل: بسرعة سختها

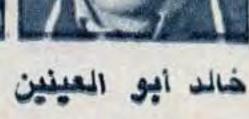
ايمن دفعت صالح - حداثق القبة



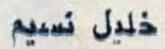








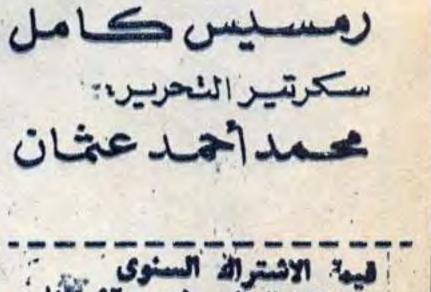






احمد امير





قينة الالبتراك السينوي - ٥٢ عيدا في جمهورية عصر العربية سلة جليهسسان مصرية بالبريد العادى ، وهي بلاد الحساد البريد العريى والافريقي وياتضنان تعاليب جبيهات ونصف جليه عصرى او ما يعادلها بالعملات الحرة بالبريد الجوى سوفى معاثر الماء العالم تمسانية عقر دولارا بالبريد العادى واريجون دولارا بالبريد الجوى والقيمة تسند مقدما لقسم الافستراكات بدار الهلال في ج · م · ع · بحوالة بريديه غير حكومية ، وفي الفارج بشيك مصرفي لامز مؤسسة دار الهلال وتضاف رمسسوم البريد السجل على الإسعار الوضيحه اعلاه علد الطلب •

ميش المنسفة في الخارج فقة ١٠٠ عليم

المسوديا ٢٠٠ ق.س لينسان ٢٠٠ ق.ل

الاران ٢٠٠ فسلس الكويست ٢٠٠ فسلس العراق ٢٠٠ فلس المسسعودية ٢ ريسال

المسردان ٢٠٠ عليم غزو والمضغة ٨٠ ليرة

الغرب ٢٠٠ مليم تونس ٢٠٠ فلس الضمليج

٣ ريالات اليمن الشمالية ٢٠ يني ، كندا

١٥ سنتا للبرانيل ٧٠ كمعصد .

للقاؤىء في عصر : \_

Samir, No. 1447 1 January 1984

مجلة السبوعية

للشباب والبنات

للجيع - منسن ١١١٨٨٨

تصدرعن مؤسسة:

داللهلال

١٦ شارع محمد عزالعه - القاهرة

7.71.

مكرم معمدائم

نتيلة راشد

چيهانونريجة

مستورسالم مستور

نائب مديراللحربير،

رئيس مجلس الإدارة:

رئيسة التحربير،

(مامالىبنى)

ناشب رئيسة النحرير:

مدىرالتحزير،

- ان العلم والعمــل قريبان ، فكن عالما بالله عاملا له فان اقواما علموا ولسم يعملوا فكان علمهم عليهم

« عمر بن عبد العزيز » - الكون كله نعمة ومنعم عليه ، واكبر نعم الله ان يتبع الانسان منهجه بفهم وصلق ب

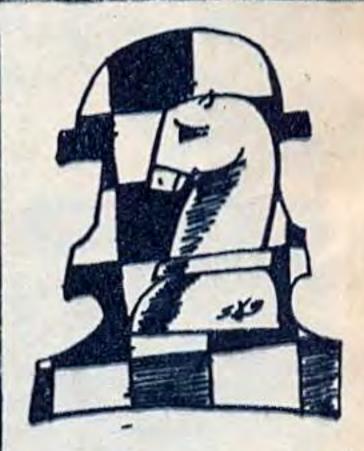
« محمد متولى الشعراوى» اسعد على احمد قنا \_ قوص \_ الشعراني

احد الواقفين آي وكسسس بصلة ليشمها الرجسسل فيعود اليه وعيه ، وعندما افاق سأل الرجل: البخيل: من اين البت بالبصلة ؟ الرجل ؟ من البصل اللى تبيعه 🔞 وعلى الغور اغسس على

الرجل مرة ثانية .

- النيا

علاء شوقى محمد



ولكن عند تنغيده اتضح ان حبوب الهند كلها عسلى اختلافها لا تكفى .:



### سلاح مدفعية لدى بعض المحشرات

يمض انواع الجمسران يدافع عن نفسه ضــــد هجمآت أعدائه منالحشرات بمدفعية يطلقها عليه فتشيع الذعر والاضطراب .. والمقلوفات نوع مسن الدخان الابيض الحمضي ، يخرجه الجعران من امعانه فينفجر بصوت مسموع عند ملامسته الهواء . . والقريب انه اذا سمعت بقية جماعة الجمران احدها يطلسق مدفعيته تسرع تطلق مدافعها تضامنا معه .

آبراهیم رمضان موسی كفر الشيخ - مركسدز دسوق - الستعمرة شادع المهاجرين امسام البلدية

مىدىقى ٠٠٠ تقدم لك مجلة سسمير ابتداء من هذا العدد ، تتيجة اسبوعية يمكنك ان تزين بها حجرتك • فهي تحتوى على قصيدة أو فزورة ، الى جسسانب صورة جميلة ، وحكمة لكل يوم وسوف تتيح لك فرصة للفوزيجائزة قيمة اذا تمكنت من جمع كوبونات التتبجة على مدار السنة، وعددها ٥٢ كوبوتا وهناك جائزة اخرى لن يتمكن من حل فوازير النتيجة كلها ويرسلها مسسرة واحدة في نهياية عام ١٩٨٤ وحظ سعيد للجميع

#### قلبنا دائما للخسير والحب ، والا يعرف الشر والكراهية ، وينيض بالتسامح ، والا يتعصب ليضيء بالنور • • وما في قلبك ، ما في اعماق اعماقك يطل من عينيك ، فهي نافذة خطيرة تكشف عن روحك الحلوة ، لتطل بها على العالم من حولك ، وتنظر له بكل الامل .

اجمل ما في الحياة ، أن يتسع

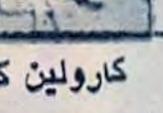
ومع مطلع عام جسديد ، وانت ترسم خطط المستقبل ، ضع امامك هدفا واحدا ، واضحا محددا ، حب الخير اولا واخيرا ، وان تكون القيمة الاولى في حياتك دائما هي العمل ، والقيم المقدسة هي حب الوطن ، والاستعداد الدائم للدفاع عنه في كل وقت ٠

واعرف الكثير من الناس ينصب لضميره محكمة كل ليلة ويعيد النظر في كل ما فعل خلال يومه٠٠ واعرف ايضا من الناس ، من يبدا يومه بخطة وبرنامج عمل محسده يحاول تنفيذه حتى لا يتسرب اليوم من بين يديه هداء وبلا فائدة او اضافة جديدة ، فالعمر مهما طال قصير ، وما يجب أن تحققه لخدر الناس والمجتمع ونفسك لا اول لسه ولا أخر • والانسان منحه الله قدرة وفيرة لا تتوفر ليقية المخلوقات انها القدرةعلى التفكير ثم الاختيار اما كسافة الكائنات الحية مسن حيوانات أو نباتات فليس لديها هذه الفرصية ٠٠ الشيمس والارض والكواكب والنجسوم لا تملك في حركتها أن تختار ٠٠ الشمس في حركتها اليومية لا تختار أن تشرق من جهة وتغرب من اخسرى وفق ارادتها • • والارض تدور ينظسام محدد ومحكم ، ويما انك تختار بعقلك وبعد تفكيرك ، فأنت وحدك المستول دائما عن هذا الاختيار ، مسئول عن الطريق الذي تختساره لتسير فيه ، ويناء عليه تحساسب من الله ومن الناس ، ويقدر ما فعلت ويذلت من خير لك وللانسانية تنال الجزاء • •

وأرجوا أنتسمحوا لي أن أهنيء نيابة عنكم ، اخوتى في المجلة ، واسرتى في السدار ، وابنسائي الاعزاء ، بعيدهم في لا يناير .. عيد الميلاد ٠٠ وكل حبى



عبير صلاح





ايهاب سليمان



ايهاب صالح راندا محمد





# لاعب.و.علم

#### الحلقة الثالثة

هؤلاء اللاعبون الخهسة من مشاهر لاعبى كرة القدم في العالم • • اخبارهم وصورهم تعلا صحححات كبريات المسحف والمجلات الرياضية وغير الرياضية • وبكل تأكيد شاهدتهم الرياضية من وبكل تأكيد شاهدتهم المات عديدة من خيلال مباريات كاس العالم ، والتي اذبعت على شاشيات التليفزيون، والمطلوب منكيا صديقيان تتعرف على • •

ا ـ اسم كل لاعب من اللاعبسين

٢ - علم الدولة التي ينتمي اليها كل لاعب

والى اللقاء مع الحلقة الرابعات والاخيرة الاحد القادم ٠٠٠







صدد يقتى العنوبيزة . . صديقى الغاتى . . هذا هواللقاء الثالث بع ملقات سابقة سميرالكبرى « المعب . . و . علم و موضوع المسابقة راضى . . وهوا ختبار لثقافتك الرايضية ، والحل يعتدعلى معلوما تك العامة ، ومرى توة ملافظتك متنياتى لك أن تقضى وقتاممتا ف حلها . وأطيب التنياب لك بالغوز بإمرى عهوا تزالسابقة القيمة . .





#### - شروط المسابقة

المطلوب يا صاحبي :

ا - حل المسابقة وتسجيل الحسل على استمارة المسابقة والتي وزعت مع العدد الماضي ولاتبعث بالحل الا بعد أن تدون اجاباتك على المحلقات

5473

٧ - يستطيع كل صديق انيشترك باكثر من استمارة ، ولكنه ســوف يفوز بجائزة واحدة فقط لاعطاء اكبر فرمنة لكل القراء بالفوز \*\*

٣ ـ تذكر أن تلصيق كوبونسات المسابقة على الاستمارة وأن تسكتب على الطرف مسابقة « لاعب وعلم مجلة سمير ١٦ شارع محمد عسر العرب ـ القاهرة •

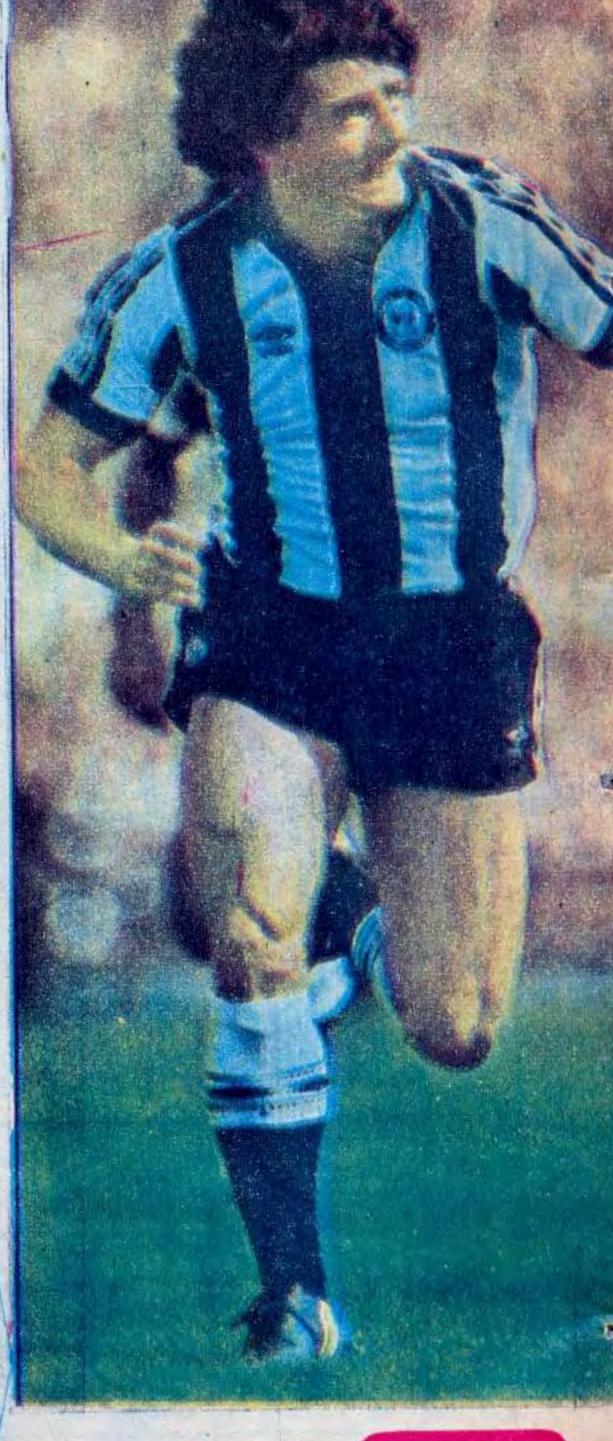
ع - اخر موعد لاستلام الاجابات ٢٩ - ١ - ١٤ ، وكل استمارة تصلنا باليد لا تدخل الفرز .

٥ - سوف توزع الجوائز في حفل كبير في قاعة الاحتفالات الكبرى بدار الهلال يوم ١٩٨١ - ٢ - ١٩٨٤ ويمكن ان يحضر الاخوة والاباء ٠

" - الجوائز تسلم للفائزين او لاولياء الامور في دار الهلال وامام كل قائز فرصة لمدة شهر للحضسور الي المجلة في دار الهلال لاسستلام جسائزته

٧ - اخر موعد لاستلام الجوائر ١٨ - ٣ - ١٩٨٤ وبعد ذلك تصسبح الجائزة من حق المجلة •







نتظر الأحد القادم خبار هاماة عن المسابقة مع الحلقة الأخيرة





1912



## الطفولة

لله ما احلى الطفولة! انها حلم الحياة انالطفولة حقبة شعرية

بشعورها .

ودموعها ، وسرورها ، وطموحها ، وغرورها لم تمش في دنيا الكابة،

والتعاسة ، والعداب . فترى عملى اضموائها

ما في الحقيقة من كذاب. ابو القاسم الشابي من ديوان

( اغانى الحياة )

السبت	الجمعة	الخميس	الازيعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد
1	1	0	2	~	5	
ون دري مي المام ال	السعادة في القناعة القناعة الم	من كشر كلامه من كلامه قل عمله	الكلبة الكلية الطبية مدقة	یساعدالله منحسنت منیته من درسی	المرة على وين خليله فلينظر أحدكم من يخالل أحدكم من عنالل مديث شريف.	خیرکورمن عرف قدار نقسسه



تحتسمع وبصد العالم ، قرأ فا في صحفنا ، وشاهدنا على شاشة النليغ بون في عام ١٩٨٣ إحداثا دامية وحروبا قاسية في لبنان .. ووقف الناس في كل مكان على قدم وساق بيتابعون أ نواعا مختلفة من العنف والشراسة صدحقوق الإنسان والأطفال ، ويطالبون بوقف العدوان على المدنيين في الحنيام .. مع هذا غطت سحب الدخان السماء ، وتعرض الأطفال والنساء والشيوخ لأهوال النيران والقذائف التي تحرمهم من الحياة الآمنة ... وفي خطاب الرئيس "حسني مبارك " أمام الجمعية العامة للأمم المتحدة ، ركز على ضرورة ردع العدوان الإسرائيلي ، وعلى صرورة إلزام الإسرائيليين بالإنسماب الشاحل من كل الأراض العربية بما في ذلك الضفة ، وغزة ، والجولان .. وكعرب ، سفيل نناضل من أجل الحصول على حقنا وأرضنا ...

وفى مطلع عام ١٩٨٤، ندعوالله أن ترفرف أعلام الحربة في كل مكان تشرق عليه الشمس فى وطننا العربي الممتدمن المحيط إلى الخليج ...







فسوال

الحكمة شبجرة تنبت في القلب وتثمر في اللسان • « قول قديم »

- عظمة الفنان ليست في يده وانما في قلبه • فاليد لا تستطيع ان تفعل اكثر مما يوحى به القلب • و مي زيادة ،









اصنع جدیلا ولو فی غیر موضعه قلا یضیع جمیل اینمــا وضعا د مناعر عربی ،

ــ فعل الخير حسن واحسن مله سيتره ٠٠

د کاسم امین ،

- روحوا القلوب ساعة بعيد ساعة فانها اذا كلت عميت » · · ( جديث ضريف )

1 1000





















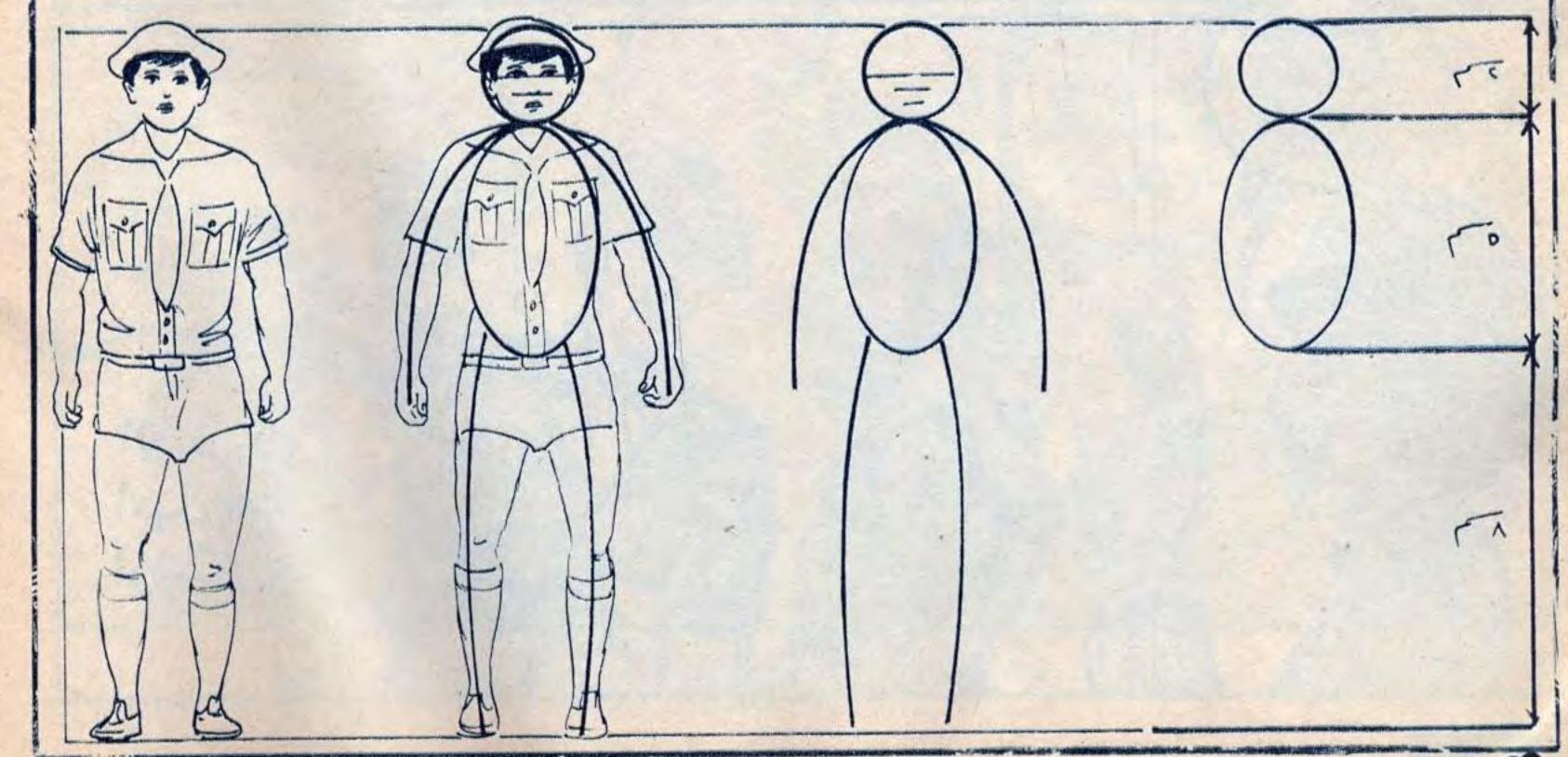


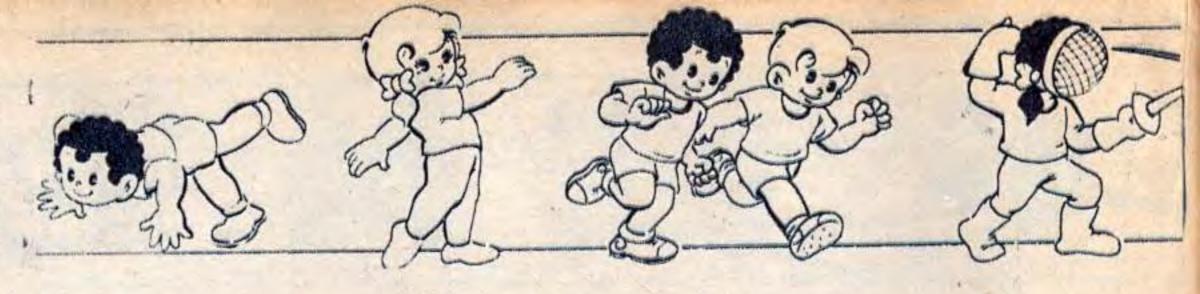
أما البطل، فبلس فى مقعده بالطائرة، بقراً عن تاريخ العرب ونضال أجداده لتطهير أراضيهم من كل غاصب ...





سسسة تمكنك من يسم أبطال المجلة به سسست السسل ؟! كيف متربسم سباسسل ؟! ا تبع الخطوات المثالية كتعرف كيف ترسم بطلك المفضل باسسل





# النجوم المهاجرة والى ائين ؟!

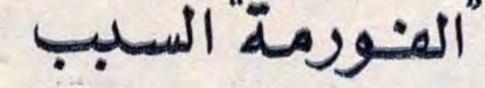
بعتلم: أحمد بحور

في بداية الشتاء تبدأ هجسسرة طيور السمان من أوربا الى شسمال افريقيا طلبا للدفء والطعام ، وفي بداية الصيف ايضا تبدا النجسوم المهاجرة رحلتها من الدية هبطت من دورى الاضواء والشهرة والمال الى دورى اخر في عداد النسيان بعيدا عن الاضواء والشهرة والمال • في الوطن الجديد أو الفريق الجديد ، وربما ينجح اللاعب في فريقه الجديد ويحقق ما هاجر من أجله ، تماماً كما يجد الطائر المهاجر وطنا جــديدا دافتًا ، غنيا بالخيرات وايضا ربما يحدث العكس ، فلا يعلم الغيب الا

### الفنورمة السبب

لانستطيع ان نقول أن هجسسرة النجوم سبيها الثادى ، اوالمدرب او اللاعب ، فكل حالة لهاظروفها، فاحيانا يخاف اللاعب من وضعه في قائمة الاحتياطي لفترة طويلة اذ ربمــا تنساه الجماهير ، لأن الفسريق به مجمسوعه كبيرة من اللاعبون في ( القورمة ) وهذا يضمع المدرب في

حيرة شديدة عند اختيار الفريق قبل كل مباراة والمدرب الذكى هـو الذى يحاول دائما ان يشرك لاعبى الاحتياطي في المباريات ، فمثلا كل الذين انتقلوا من النادى الاهلى الى الدية اخرى كانوا نجوما في الاهلى، وخرجوا منه نجوما ، وتالقوا في الديتهم الجديدة ، واصبحت فرصتهم



#### وراءالاضواء

من لاعب جاهز "

@ محمد عامر @

اكبر في اللعب كل مباراة تقريبا،

لارتفاع مستواهم البدئي والكروى ،

مثلا جمال جودة ، ومجدى درويش،

واحمد ناجى والكردى ، وجمال

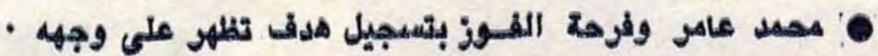
عبد الحميد ، ومحمد حشيش ،كلهم

خرجوا تجوما في (القورمة)ولكن

فرصيتهم كانت أثل في الاهلى في

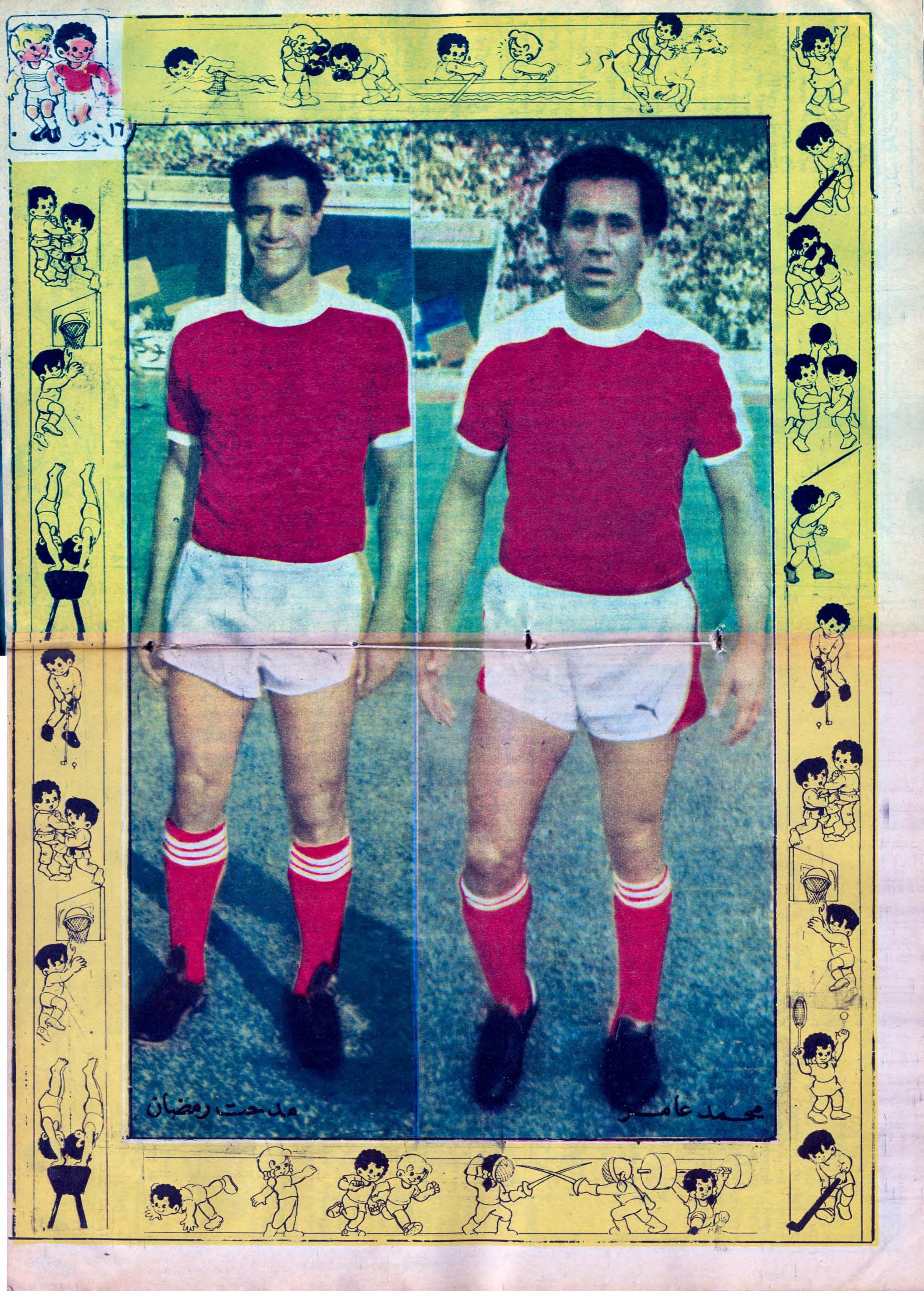
اللعب في كل مباراة ، لوجود اكثر

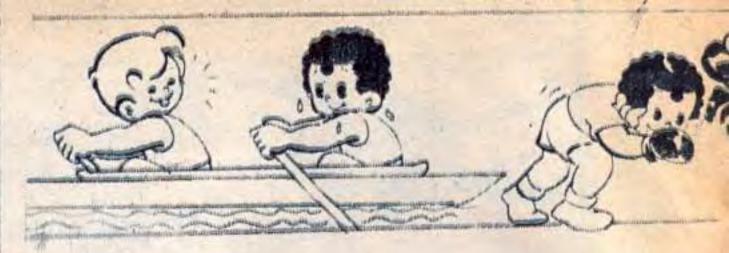
وهذاك توعاخر من الانتقال وغالبا ما يكون من التوادي الصفيرة او التي هيطت من دوري الاضماء الممتاز ، ويكون الشغل الشال للاعب الا يبتود عن الاضبواء ، وغالباً ما ينجح هؤلاء اللاعبون مع الرقهم الجديدة ، نجاحا كبيرا ، والامثلة كثيرة ، مثل محمد عامر انتقل من نادى كفر الشييخ الى الاهلى بعد هبوط ثادى كادر الشبيخ من الدورى المتاز ، كذلك مدحت رمضان انتقل من نادى طنط لنفس السبب ، اما أحدث انتقال من اندية هبطت من الدورى المتاز ، فهو انتقال لاعبى المنصورة: احمد شاكر ، وسعونى حارس المرمى الى الاتحاد السكندرى ، وبرهن احمد شاكر على صدق النية في مباراة الاتحاد مع « القاولون » التي فـاز فيها الاتحاد ا - صفر ، وحل مكان حارس المرمى «محمد فتحى » بعد اصابته واستطاع احمد شسساكر ان يساعد فرهق الاتحاد على الاحتفاظ بالفوز الغالى ، على بطل ابطلال





اقلب الصفحة من فضلك إلى ص ١٨





وانتقل د ناصر محمد علی ، مسن مصلحه مصلحه مصلحه مصلحه مصلحه متحدی نوح ، من اسکو بعد هبوطه من الدوری المتاز ،

### النجم الحاعر

ينتقل اللاعب من فريق الى آخر، ويحلم باشياء كثيرة ، ولكـن اذا تغيرت الظروف ، يعاود السلاعب التفكير في الهجرة مرة اخرى الى تاد اخر - كما حسدت للاعب محمد حشيش بعد انتقاله من الاهلى الي الاسماعيلي ، يحاول نادى الترسانة اخيرا نضمه الى صفوقه واللاعب د حمدی نوح ، الذی وصل خالفه مع مدرب الفريق الاجنبي « مايكسل أيقرت ، الى حد منعه من التدريب على الملعب الرئيسي بمفرده ، وعدم اشراكه في مباريات الفريق للترة طويلة بحجة أنه غير جاهز بدئيا على الرغم من أن ضمه الى القريق القومى المصرى خير دليل على انه في الفورمة ، والسبيب الاخسر انضمامه الى صفوف الاسماعيلى، وهو من أكبر الاندية في مصـــر والدورى المشاد .



• مدحت رمضان يبعد الكرة من أمام مهاجمي السويس •

### الدنياحفلوظ

الدم كثيرهم ، ولكن حظهم من المجرة كغيرهم ، ولكن حظهم من الشهرة والاضواء لم يسكن حتى متساويا مع مكانتهم في انديتهم الاصلية بل كان حظهم اقل ، مثسل لاعب البلاستيك (حمامة) الذي انتقل الى الزمالمك طمعا في شهرة اكثسر ولكسسن اختفى بعد قليل دون ان يحقق شيئا ، ولاعب الزمالمك حصلاح

الناهي ، الذي انتقلل الى نادى الكروم وهبط معه في العام قبلل الماضي ، ولم يصعد معه مرة اخرى، الماضي ، ولم يصعد معه مرة اخرى، وتاه في دورى النسيان .

صديقى المجد ليس الاضواء ، ولا المال ولا الشهرة ولكن المجسد هو الاخلاص في اي موقع انت فيه، والاخلاص اولا مع نفسك •

### من ارشیف سمیر

### على العزبي .. بطل من تونس!

ولد « على الغربى » على بعد أمتار من البحر ، فتعلم المشى على رماله ، وأحب الماء والسلاحة بالفطرة ، تسلليق الى التدريب عليها وهو في المدرسة الابتدائية ، واصبحت السباحة هوايته المفضلة، لا يخرج من البحل الا اذا أحس بالجوع ، فيعود الى منزله ليتناول طعامه وعيناه على البحر ، فاذا حرم من السباحة فلابد ان يتمتع بالنظر اليه .

### حمرادالسنان

في خلال عشر سنوات تقريبا ، وخلال السبعينيات ، زاهم « على الغربي » أيطال العالم في السباهة القصيرة ، واقتهم عليهم البطولات العالمية ، وعاد الى وطنه هـاملا عددا وأفرا من الميداليات : ١٠ دهبية ، و ١٥ فضية ، ميدالية : ١٠ ذهبية ، و ١٥ فضية ، و ١٧ برونزية .

كان آخر ناد التحسق به نادى الترجى التونسي عام ١٩٧٥ ٠

### أرفتام قياسية مقادمة معنى الغربي ثمانية أرقام

قیاسیة افریقیة:

۱۰۰ متر سباحة حرة فی دقیقة و ۱۰۰ متر سیاحة حرة فی دقیقة و ۱۰۰ متر سیاحة متر سیاحة متر سیاحة متر سباحة متر سباحة حرة فی ۱۰۰ مضر سباحة حرة فی ۱۰۰ مضر سباحة حرة فی ۱۰۰ دقیقة و ۲۰ شانیة ، و ۱۰۰ متر ظهر فی دقیقتین و ۱۰ متر طهر فی دقیقتین و ۱۰ متر فی دو در متر





### من وقصص الانبياء

المنا وَالنَّ احْدَدُ عَسَدَ وَكُولُهُا وَالنَّاسُ وَالنَّدُولُهُا وَالنَّاسُ وَالنَّدُرُ تُلْقَتُهُ مُنْ لِي سَاجِدِينَ ﴿ سُكِنَ اللَّهُ الْعُلَالِيكُ























کان « یوسف ، اصحصفر اخوته واحبهم الی اییه ، دای فی المنام رؤیا قصصها علی ابیه ، فعدره فعرف ان ابنه سیکون له شان عظیم ، فعدره من روایته الحلم لاخوته ، حتی لا یدبروا له شرا ۱۰ ولکنهم بالفعل احتالوا علی ابیهم حتی اقنعوه ، فوافق علی ان یاخدوا یوسف معهم الی الرعی ۱۰۰۰









### PPP PPP PPP السوم..

كل سنة وانت طبية ، وليكن مِالمناسبة ، الم تسالي نفسك عن السر في تقسيم السينة الى ١٢ شهرا ، ولماذا تبدا بشهر ينساير وتنتهی بشهر دیسمبر ؟

الواقع أن المتقويم الملاتيني الذي وضعه الرومان منذ القدم ، كسان يرتبط بالشمس والقمر ، فعنطريق العين المجردة ، كانوا يشاهدون ان دورة القمر تتم كل 497 يوم ، فعندما كانوا يرونه بدرا ، يعسود للظهور بنفس الشكل كلل 497 يوم بالمضبط ، وعلى هذا الاساس كان المفروض أن تكون أيام المسنة 4P7 × 71 = 307 yeal , 18 10 السنة الشمسية ، وهي التي تدور فيها الارض دورة كاملة حسول الشمس تستمر إ ٢٦٥ يوم ٠٠ وبهذا يكون المفرق بين السينة القمرية ، والسنة الشمسية ل ١١ يوم ، ولمو اغفلوها كان معنى هذا اغفال عام كامل كل ٣٣ سنة .

لذا حاولت يعض الشعوب أن

### النظارة تحتاج .. عنايتك الخاصية

تبدأ حديثنا في هذا الموضوع الذي يهم كل من يلبس تظنارة لنعرف جميعا طريقة واسلوب معنك النظارة بالطريقة الصحيحة اثناء

> أمسكيها جيدا من الاطار من أعلى وأسفل العدسات ، كما هسو مبين بالشكل ، ولا تمسكيها أيدا من الجسر أو البريدج ( الجسزء الاوسط الذي يصل العدستين)

فهذا كثيرا ما يعرض المنظــارة للكسر •

ر استخدمی دائما بدیك معسا لخلع نظارتك ، والا فانها تصبح مائلة الى احسد الجسانيين ،



وتنكسر في نهاية الامر . • اذا كنت ترتدين النظــارة. اثناء المقراءة فقط فاحرصي على





高面高面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面面

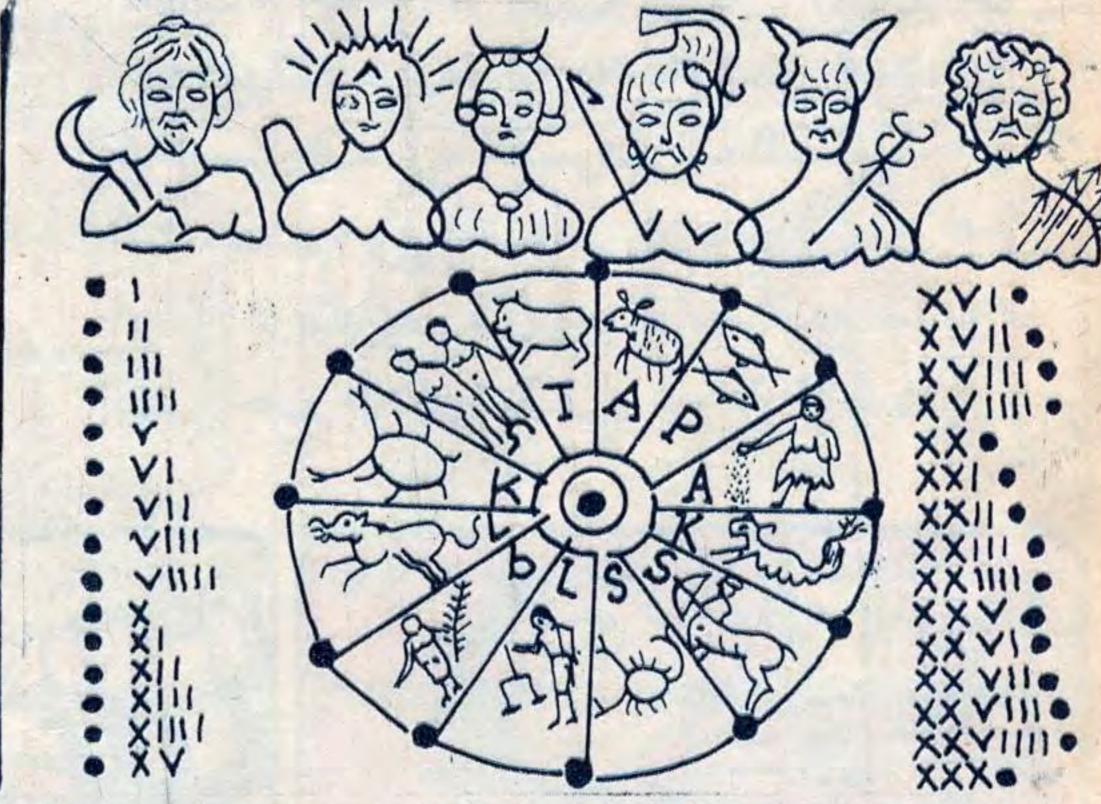


### STRESTRESTRESTRESTRESTRESTR

## وريدا الحارات

لاغفال المه إ ١١ يوم هذه ، الى أن جاء « يوليوس قيصسر » ، وبمساعدة الرياضي المسرى الاصل « سوزيجن » قاما بوضع حد لهـــدا المتضارب ، واصبحت السنة تبدا بشهر يناير ، وتنتهى يشهر ديسمير ، واسماء الشهور هذه ، هي اسماء المهة ، مئــل « مارس ، اله المسرب عند الرومان · و « يوليو ، نسبة الى يوليوس ، واستقر الحال منذ ذلك الوقت واصبحت المنتيجة بالشكل الذى تراه اليوم .

مرة ثانية والف ٠٠ كل سسنة وانت دائما طيبة ٠



وضعها في جرايها يعد خلعهـــا مباشرة • وتجنبي وضعها في جيبك فان هذا يعرضها للكسر .

- و اذا كسانت بشرة وجهك دمنیة ، فعلیك أن تزیدی منعنایتك بتنظيف المنظارة ، لأن الدهون التي تفرزها البشرة تتسرب اليهسا وتجهدن الاتربة • والطريقة المسميحة لتنظيفها هي بمسحها يقطعة قطن ميسللة بالكحول ثم تلمع يقطعة قماش ناعمة .
- اذا حدث خلل في نظارتك فلا تسرعي باصلحه بنفسك ، فوضع دبوس مثنى مثلا بدلا من مسمار المنظارة المقلاووظ ، الذي وقع منها ، يعكن أن يحدث بها خدوشا ، وتصبح عملية التصليح مكلفة أكثر •
- تحقق النظارة أقصى فاندتها عندما تكون على مقساس الوجه ومريحة ، فاذا كانت نظارتك تحتاج الى ضبط أو تعديل ، فاذهبى بها الى اخصائى المنظارات ليصلحها لك

### ارشادات سربعة

\* عندما يتساقط شعرك أه فلا تنزعجی لان ذلك شيء طبيعی ، اذا تراوح عدد الشعرات المتساقطة من ٤٠ ـ ٥٠ شعرة يوميا ، اذ ان هناك حوالي ٥٠ شعرة تنبت في الراس يوميا ، ومعروف أن كل شعرة في الراس عمرها ٥ أعوام ، ولكن لا ينتهي عمر كل الشعر مرة واحدة ، ولذا فهذه الظاهرة شيء طبيعي ، اما اذا زاد عدد الشعر المتساقط يوميا عن هذا العدد ، فهنا تكون الحالة مرضية ، وتعالج عن طريق تغدية الشعر وعمسل حمامات زيت له ، ايضا الخسروج في الهواء الطلق يكثرة ، والقيام ببعض التمارين الرياضية

\* بعض التسريمات تضير الشعر وتعمل على ضعفه ، مثل تسريحة ذيل الحصان ٠

\* وضع البنس في الشعور اثناء النوم يساعد على تقصيفه •



• اذا اكتشفت أن الملح زاد

في الطعام ، ضعى في الاناء حبة

يطاطس اثناء وضعه على النار ،

وسوف تمتص الملح السيزائد في

و تفاديا لالتصاق البطاطس

الحال

صندوقالافكار

- يل بالعكس ، فانه يفيده ، اذ يساعد على تخليصه من الطبقة الدهنية المحيطة يه ، فيكسيه المرونة والليونة ، والشاميو مسا هو الا صابون مضاف البه بعض المواد الدهنية التي تعوض الطبقة الدهنية الذاية عن طريق الصابون .
- من المفيد للشعر ، أن متم تدليك فروة الراس يوميا لمدة ٥ دقائق على الاقل ، لأن التدليك ينشيط الدورة الدموية في فسروة الراس •



# ل انت منظم ؟

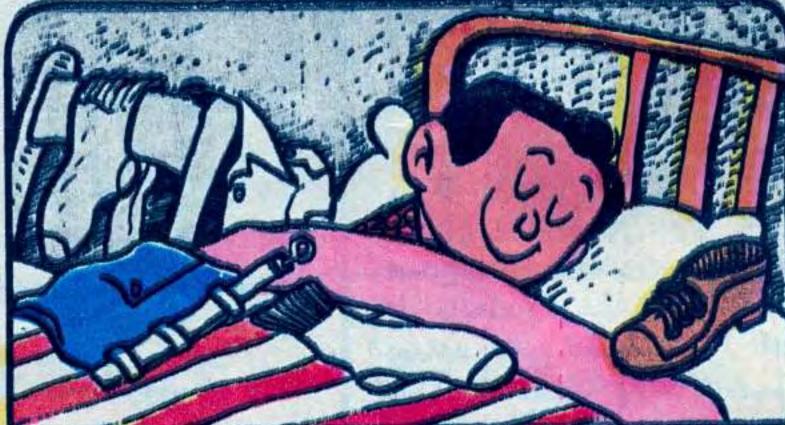
صديقتي - صديتي :

النظام حقيت شيء رائع ، وبيونسر لنا الوقت .. وسمير بيتدم لنا اختيارا شخصيا جدا، لتعرف به نفسك مل انت منظير؟ .. والمطلوب الإجابة إما ب"نعم" أو" لا". بكل صدق وصراحة مع النفس، شرراجع الإجابة ف بهاية الإختبار.





اء لا إحد أحما بك، واستعارمنك كابا، عندما تعيده تكنيتك ، هل تضبعه في مكانه المحدد؟



ملابسك على حرسى ، أم تضبعها في الدولاب؟



- بهل تجد بسهولة كنابا أوقلما أوورقة تبحث عنها في حجرتك اومكتبتك ؟



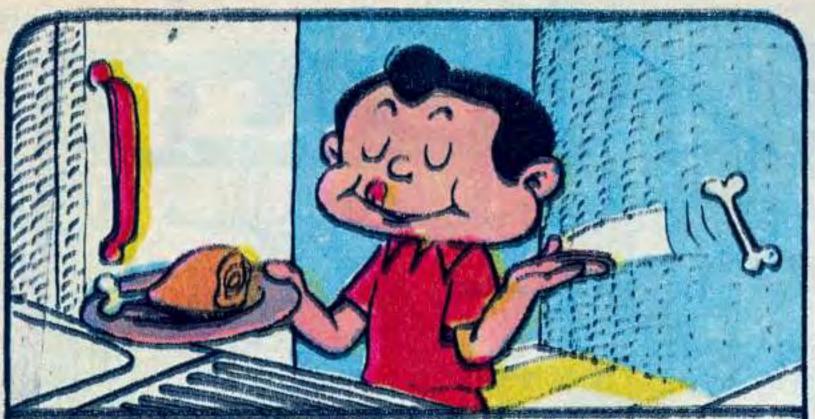
بعد ساعك لتطوعة الموسيتي المفضرلة لديك، ف"الكاسيت"هل تعيد الشريط لكاندالطبيعي ؟

من امثال الشعوب





۵ - هل انت حربیس علی ان تبقی ادراج مکنبنك داغا مرتبة وكل شی فی مكاند بد ون خلل ولوبسیط فی ای شی و



و عند ما تشعر بالجوع ، وتذ هب للمطبغ ، وتعد لنفسك وجبه خفيهة ، هل تعيد كل ثنى إلى مكانه ، وافسل طبقك وتضعم في الكان المنصص لها



٧- أشياؤك الخاصة مثل المفاتيح وطوابع البريد، هل تضعها دائما في مكان محدد ؟



٨ - هل انت متأكد من أن سربرك لا يحوى الشياء من حاجياتك الخاصة ، ولاحق فت سربك ؟



٩ - هل تجد بسهولة " فنردة سرابك" بدون بحث او تنقيب ٩



• امنا اذا کانت اجانت به "نصم" علی علامان فارجوب اسدامت الان عن نشب از تعمود علی النفلم .. ابدا بشرنید ادل تعدید دولایک ،شر حجوزتان ، وخاول آن تستمری آن تعید کانتی افت ایک تعمان د

• امّا إذا كان اعان امان به "نعر" على ٧ : ٥ ، فأن مناح إلى المرز من العدارة والنغلم، وثق أنك ستعبع منفلما من الدرجة الأولى!

• إذا كانت إجابتك بالنع " على ١٠ ١٠ فأنت منفلم والستمر ولالم يوفقك !

١١٠٠٠

- و اللسان الطويل ٠٠ دلالية على قصر يد صاحبه ١ اسباني ١
- اكثر الناس كذبا · اكثرهم هديثا عن نفسه · مسيني ، صيني ، الشيطان دائما · يتصلي باجدل الثياب وازهاها ، روس ،
  - جمعها المصديق : طارق عبس الرهاب السودان



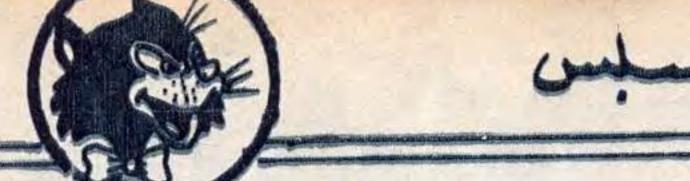


















١ - اهضر ورقة همسراء ،

واثنها من الوسط وارسم عليها

مسورة « بابا ذويل » مستعينا

بالرسم المنشور ، ثم قص حسول

٢ ـ الصبق قطعسة من القطن

مكان اللحية والشارب ، ثم اعمل

فتحة عند الجيب مكان النقط وضع

فيها فوطة من الورق الابيض ٠٠

اصنع بنفسك .. بابا نويل

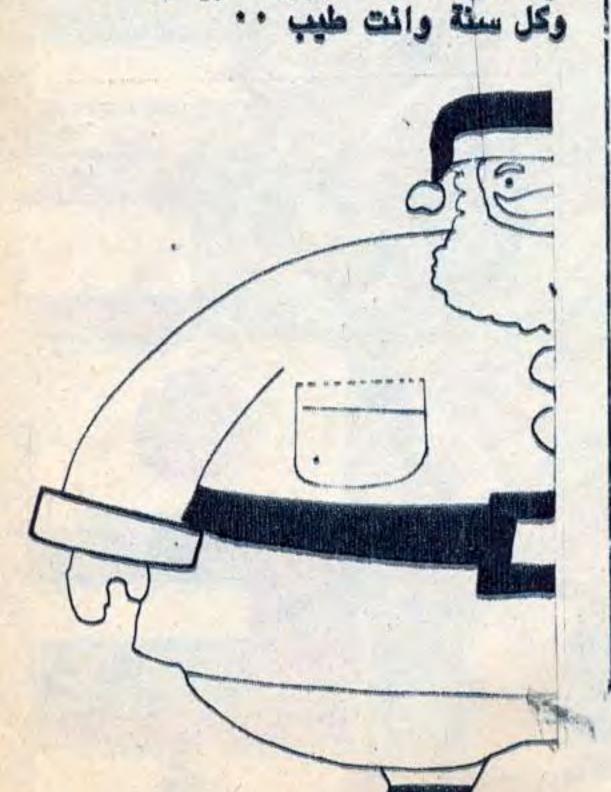


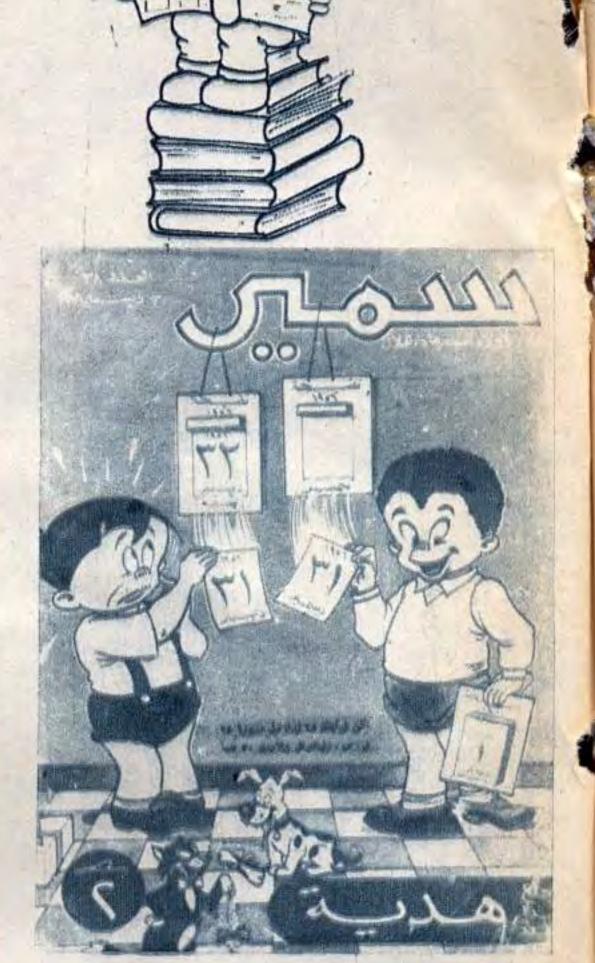
A. .. ... والحلقة الثالثة من قصة سيدنا يوسف عليالسلام

وبعود"التوام"بعدعنية طوبيلة في مغنامرة مسيرة وممتعة من أجل:

### البحثعن الكنز

ونتيجنك الأسبوعية لعام ١٩٨٤ والهدية : جريدة وسام السعر كالمعتاد في فرست





• غلاف العدد ٣٨ من سمير الصادر بتاريخ ۳۰ ديسمبر ۲۵۹؟

مف اجات أوق كابن سمير المعلقة الرابعة والأخيرة من المسابقة الرابعة والأخيرة من المسابقة الرياضية الكبرى



